

*Biegamy z Sercem!
Biegamy dla innych!*



TRZECIE Biegamy z Sercem dla Dzieci z Domu Dziecka – 3.10.2015

REGULAMIN

I. ORGANIZATOR oraz MIEJSCE ZAWODÓW:

Organizatorem jest Fundacja „Biegamy z Sercem”, 44-100 Gliwice ul. Kościuszki 35. Zawody odbędą się na terenie Centrum Handlowego **Europa Centralna** - info jak dojechać bezpłatnymi autobusami, własnymi środkami lokomocji www.europacentralna.eu/jak-dojechac

II. DYSTANS I KLASYFIKACJA

1) **MARSZOBIEG DLA KAŻDEGO** na dystansie **2,5 km** (jedna pętla) lub **5 km** (dwie pętle) - bez ograniczeń wiekowych, który przeznaczony jest również dla osób niepełnosprawnych i ich opiekunów. Decyzję o dystansie, który chcemy pokonać można podjąć podczas startu!

Rejestracja i opłata startowa za opiekuna osoby niepełnosprawnej jest wymagana tylko w przypadku zainteresowania odbiorem MEDALU oraz skorzystania z innych przywilejów, które przysługują zawodnikom.

Bez konieczności zarejestrowania się może startować tylko jeden OPIEKUN.

Marszobieg odbędzie się bez pomiaru czasu i klasyfikacji.

Osoby do 18 roku życia, mogą startować tylko za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów!

Limit startujących zawodników, to 150 osób!!!

2) **10 km (4 pętle) BIEG I MARSZ NW** dla osób od 16 roku życia - **z elektronicznym pomiarem czasu**. Osoby do 18 roku życia, mogą startować tylko za zgodą rodziców lub opiekunów.

Zawodnicy **BIEGU** zostaną sklasyfikowani w następujących kategoriach wiekowych: **YOUNG** (od 16 do 39 lat) oraz **FOREVER YOUNG** (od 40 lat i więcej) - osobno Kobiety i Mężczyźni (statuetki i nagrody otrzyma łącznie 12 osób).

Zawodnicy **MARSZU NW** zostaną sklasyfikowani w kategorii **OPEN** (od 16 lat i więcej) - osobno Kobiety i Mężczyźni (statuetki i nagrody otrzyma łącznie 6 osób).

Limit startujących zawodników, to 450 osób!!!

3) **BIEGI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY** w wieku od 2 do 16 lat na dystansach od **100** do **1200** metrów. Zawodnicy mogą startować wyłącznie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów!

- **100 m** dziewczynki roczniki 2013-2012 (kat. **Dziewczynki 100m**)
- **100 m** chłopcy roczniki 2013-2012 (kat. **Chłopcy 100m**)
- **200 m** dziewczynki roczniki 2011-2010 (kat. **Dziewczynki 200m**)
- **200 m** chłopcy roczniki 2011-2010 (kat. **Chłopcy 200m**)
- **300 m** (1 okrążenie) dziewczynki roczniki 2009-2007 (kat. **Dziewczynki 300m**)
- **300 m** (1 okrążenie) chłopcy roczniki 2009-2007 (kat. **Chłopcy 300m**)
- **600 m** (2 okrążenia) - dziewczynki roczniki 2006-2004 (kat. **Dziewczynki 600m**)
- **600 m** (2 okrążenia) - chłopcy roczniki 2006-2004 (kat. **Chłopcy 600m**)
- **900 m** (3 okrążenia) - dziewczynki roczniki 2003-2001 (kat. **Dziewczynki 900m**)
- **900 m** (3 okrążenia) - chłopcy roczniki 2003-2001 (kat. **Chłopcy 900m**)
- **1200 m** (4 okrążenia) - dziewczynki roczniki 2000-1999 (kat. **Dziewczynki 1200m**)
- **1200 m** (4 okrążenia) - chłopcy roczniki 2000-1999 (kat. **Chłopcy 1200m**)

Limit startujących dzieci wynosi łącznie 400 osób!!!

Zawodnicy zostaną sklasyfikowani (**bez elektronicznego pomiaru czasu**) w następujący sposób: trzy pierwsze miejsca wśród dziewczynek i chłopców na każdym z 12 dystansów. Zwycięzcy otrzymają pamiątkowe statuetki - łącznie 36 sztuk.

UWAGA! UWAGA! UWAGA! Na podium staną tylko i wyłącznie dzieci, które samodzielnie pokonają cały dystans - bez pomocy rodziców czy opiekunów!!!

Każdy zawodnik - **DOTYCZY WSZYSTKICH DYSTANSÓW** weźmie udział w losowaniu upominków oraz otrzyma napój, baton, kupon na posiłek i **MEDAL ☺**

III. ZGŁOSZENIA & LISTA STARTOWA

1) Do **MARSZOBIEGU** na **2,5 i 5 km** na adres fundacja@biegamyzsercem.pl przesyłamy **WYŁĄCZNIE następujące dane:** nazwisko i imię, rocznik, miejscowość zamieszkania. W przypadku osób niepełnosprawnych i opiekunów na końcu dopisujemy „N” i „O”.

2) Do **BIEGU I MARSZU NW** na **10 km** rejestrujemy się wypełniając formularz zgłoszeniowy, który znajduje się tu:

<https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=1896>

3) Do **BIEGÓW DLA DZIECI I MŁODZIEŻY** na adres fundacja@biegamyzsercem.pl przesyłamy **WYŁĄCZNIE następujące dane w podanej poniżej kolejności:** nazwisko i imię, rocznik, miejscowość zamieszkania.

Zapisy internetowe będą prowadzone do 27.09.2015r. lub do wyczerpania się limitów miejsc - dotyczy wszystkich dystansów dla dorosłych i dzieci!!!

Ostateczna LISTA STARTOWA zostanie opublikowana w środę (30.09).

Na listach startowych znajdą się wyłącznie osoby, które się zarejestrują i dokonają minimalnej opłaty startowej - samo zgłoszenie się do biegu nie gwarantuje wzięcia udziału!

IV. OPŁATA STARTOWA

I. MARSZOBIEG na dystansie 2,5 i 5 km

- 1) minimum **20,00zł** w przypadku przelewu na rachunek bankowy do dnia **28.09.2015r.**
- 2) minimum **40,00zł** w przypadku dokonania wpłaty gotówkowej w dniu zawodów, pod warunkiem nie przekroczenia limitu zgłoszeń drogą elektroniczną.

Tytuł przelewu: **OPŁATA STARTOWA 2,5** lub **5** + nazwisko i imię zawodnika

II. BIEG I MARSZ NW na dystansie 10 km :

- 1) minimum **30,00zł** w przypadku przelewu na rachunek bankowy do dnia **28.09.2015r.**
- 2) minimum **60,00zł** w przypadku dokonania wpłaty gotówkowej w dniu zawodów, pod warunkiem nie przekroczenia limitu zgłoszeń drogą elektroniczną.

Tytuł przelewu: **OPŁATA STARTOWA 10** + nazwisko i imię zawodnika

III. BIEGI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY od 100 do 1200 m:

- 1) minimum **15,00zł** w przypadku przelewu na rachunek bankowy do dnia **28.09.2015r.**
- 2) minimum **30,00zł** w przypadku dokonania wpłaty gotówkowej w dniu zawodów, pod warunkiem nie przekroczenia limitu zgłoszeń drogą elektroniczną.

Tytuł przelewu: **OPŁATA STARTOWA DZIECI** + nazwisko i imię zawodnika

MINIMALNEJ OPŁATY STARTOWEJ NALEŻY DOKONAĆ NA KONTO NR:

59 2030 0045 1110 0000 0388 4960 - Bank BGŻ S.A.

Fundacja „Biegamy z **Sercem**”, 44-100 Gliwice, ul. Kościuszki 35

Wpłaty na konto bankowe po 28.09.2015r. nie będą weryfikowane i brane pod uwagę!

UWAGA!!! UWAGA!!! UWAGA!!!

- Nie dopuszczalnym jest dokonywanie opłaty startowej bez wcześniejszej rejestracji.
- Można łączyć przelewy dla kilku osób, pod warunkiem, że zostaną podane wszystkie imiona i nazwiska z zaznaczonym dystansem 2,5 / 5, 10 lub DZIECI.
- Opłaty startowej nie można przenosić na inną osobę!
- Raz wpłacone pieniądze nie podlegają zwrotowi!

Wartości opłat startowych zostanie przeznaczona na pokrycie kosztów wyjazdu na ferie 2016 oraz zakup odzieży sportowej dla podopiecznych Domu Dziecka! Wyższa opłata startowa, to możliwość wysłania większej ilości dzieci na zimowisko!!! DZIĘKUJEMY ☺ ☺ ☺

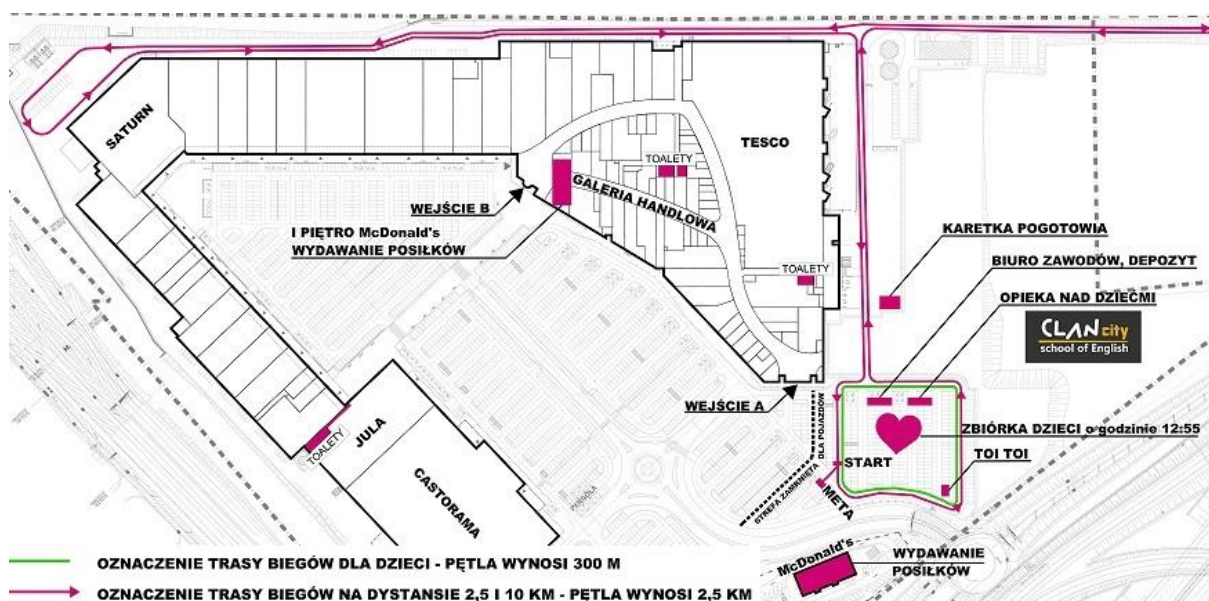
IV. BIURO ZAWODÓW i START & META

BIURO ZAWODÓW znajdować się w okolicy sceny - szczegóły na mapce.

Weryfikacja zawodników i wydawanie pakietów startowych odbędzie się w godzinach:

- **8.00 - 10.45** dla MARSZOBIEGU na **2,5** i **5** km oraz BIEGU I MARSZU NW na **10** km
- **8:00 - 12:45** dla BIEGÓW DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Szczegóły na mapce sytuacyjnej



V. PROGRAM ZAWODÓW

8:00 - Otwarcie **BIURA ZAWODÓW**

10:40 - Wspólna **ROZGRZEWKA**

11:00 - **ZBIÓRKA ZAWODNIKÓW NA LINII STARTU**

START MARSZOBIEGU na **2,5** i **5** km

11:05 - START BIEGU I MARSZU NW na dystansie **10** km

Kijkarze ustawiają się za biegaczami i startują na drugą komendę!

13:00 - START BIEGÓW DLA DZIECI I MŁODZIEŻY na dystansach od **100** do **1200** m

14:30 - Rozpoczęcie CEREMONII NAGRADZANIA ZWYCIĘZCÓW oraz

LOSOWANIE UPOMINKÓW wśród wszystkich uczestników zawodów

Statuetki można odbierać tylko osobiście, bez możliwości odebrania w innym terminie.

VI. OPIEKA NAD DZIEĆMI

Podczas startu dorosłych opiekę nad dziećmi (w namiocie EMOTIKON SMILE) sprawować będą pracownicy Szkoły Angielskiego CLAN CITY - www.clancity.pl - INFO na mapce.

VII. KOSZULKA TERMICZNA

Damska, męska i dziecięca w cenie **30,00** zł lub **40,00** zł z imieniem + przesyłka lub do odbioru w dniu zawodów do nabycia pod poniższym linkiem. **UWAGA: 5 zł od każdej sprzedanej koszulki + 5 zł od każdego nadrukowanego imienia producent prześle na konto Fundacji**
<http://warsztatkoszulkowy.pl/pl/p/trzecie-biegamy-z-sercem/155?preview=true>



VIII. RABAT DLA ZAWODNIKÓW

W dniu zawodów (z numerem startowym) otrzymacie Państwo 20% rabat w sklepie 4F.

IX. SHAUSHA - Sport Club z darmową akcją dla zawodników!

Podczas zawodów będziecie mogli wykonać pomiar składu ciała oraz skorzystać z porad fachowców!

POMIARY

Składu

Ciała

Z SHAUSHA SPORT CLUB

3.10.2015 Centrum Handlowe Europa Centralna
Trzecie Biegamy z Sercem dla Dzieci z Domu Dziecka

WAGA



- / procentowa zawartość tkanki tłuszczowej
- / wskaźnik masy ciała
- / procentowa zawartość mięśni szkieletowych
- / spoczynkowe zapotrzebowanie kaloryczne

Odpowie na pytania
i wykona pomiary



Sonia Przybyło
DIETETYK
Mateusz Gawron
TRENER
Shausha Sport Club

FAŁDOMIERZ



- / pomiar grubości skórnych w wybranych miejscach ciała i oszacowanie procentowego udziału

X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- 1) Uczestnicy Biegu zobowiązani są do przestrzegania regulaminu, ogólnych zasad bezpieczeństwa i stosowania się do poleceń organizatorów i służb porządkowych.
- 2) Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte z przodu.
- 3) Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
- 4) Zawodnicy biorący udział w imprezie wyrażają jednocześnie zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora oraz na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych imprezy oraz fundacji.
- 5) Organizator nie ubezpiecza zawodników od następstw nieszczęśliwych wypadków.
Każdy uczestnik bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność.
- 6) Do dyspozycji uczestników będzie miejsce na **DEPOZYT** (w okolicy Biura Zawodów), który będzie przyjmowany i wydawany na podstawie numerów startowych.
- 7) Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu, jednak nie później niż na 24h przed oficjalnym otwarciem imprezy.

TRZECIE *BIEGAMY* Z SERCEM dla dzieci z Domu Dziecka



03/10/2015
GLIWICE
Europa Centralna
Pszczynska 315

CEL
zebranie pieniędzy
na ferie dla dzieci
z Domu Dziecka
:-)

"Zawsze Do Celu"
najlepszy przekaz w mieście

8:00 Otwarcie biura zawodów
11:00 **MARSZOBIEG DLA KAŻDEGO** / 2,5 km lub 5 km
11:05 **BIEG I MARSZ NW** (od 16 lat) / 10 km
13:00 **Biegi dla dzieci i młodzieży** / od 100 m do 1200 m
14:30 Ceremonia nagradzania zwycięzców
Regulamin i zapisy na www.biegamyzsercem.pl